

**PENINGKATAN STAMINA BERNYANYI MELALUI AKTIVITAS FISIK
ANGGOTA PADUAN SUARA GITA MUDA KIRANA KABUPATEN
BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana S1

Departemen Pendidikan Seni Musik



Oleh :

Siti Kamilah

1702107

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN MUSIK
FAKULTAS PENDIDIKAN SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2021

Siti Kamilah, 2021

***PENINGKATAN STAMINA BERNYANYI MELALUI AKTIVITAS FISIK ANGGOTA PADUAN SUARA GITA
MUDA KIRANA KABUPATEN BANDUNG***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PENINGKATAN STAMINA BERNYANYI MELALUI AKTIVITAS FISIK ANGGOTA
PADUAN SUARA GITA MUDA KIRANA KABUPATEN BANDUNG**

Siti Kamilah

NIM: 1701852

Skripsi diajukan untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Departemen Pendidikan Seni Musik
Fakultas Pendidikan Seni dan Desain

© Siti Kamilah 2021

Universitas Pendidikan Indonesia

2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

Siti Kamilah, 2021

**PENINGKATAN STAMINA BERNYANYI MELALUI AKTIVITAS FISIK ANGGOTA PADUAN SUARA GITA MUDA KIRANA
KABUPATEN BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

Siti Kamilah

1702107

PENINGKATAN STAMINA BERNYANYI MELALUI AKTIVITAS FISIK ANGGOTA PADUAN SUARA GITA MUDA KIRANA KABUPATEN BANDUNG

Disahkan dan disetujui oleh :

Pembimbing 1



Dr. Sandie Gunara, M.Pd.

NIP. 198105042005021001

Pembimbing II



Fensy Sella, M.Pd.

NIP. 198910022019032014

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Seni Musik



Dr. Dody Mohamad Kholid, S.Pd., M.Sn.

NIP. 197406012001121003

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Peningkatan Stamina Bernyanyi Melalui Aktivitas Fisik Anggota Paduan Suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keahlian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,

Siti Kamilah

NIM 1702107

ABSTRAK

Hampir seluruh sekolah tingkat SMA di Kabupaten Bandung mempunyai kelompok paduan suara. Tetapi, hanya satu yang memiliki strategi pelatihan dengan menggunakan pelatihan fisik yang menyerupai semi militer yaitu Gita Muda Kirana. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana strategi pelatih dalam melaksanakan pelatihan paduan suara dengan menggunakan pelatihan fisik sebagai materi latihannya. Metode deskriptif analisis digunakan untuk mengungkap bagaimana proses pelatihan fisik tersebut diterapkan. Peneliti melakukan observasi untuk mengetahui bagaimana proses pelatihan tersebut dan juga melakukan wawancara mendalam kepada pelatih dan salah satu alumni untuk mengetahui tujuan diaplikasikan pelatihan fisik. Wawancara dilakukan melalui media Whatsapp dan aplikasi zoom karena terkendala oleh pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi pelatihan fisik pada paduan suara memberikan efek yang baik terhadap kebugaran jasmani dan pembentukan fisik sehingga berdampak pada kualitas dan stamina suara para anggotanya. Efek pelatihan fisik dalam paduan suara menjadi materi penting yang dapat berimplikasi terhadap kemampuan para anggotanya.

Kata kunci : pelatihan fisik, paduan suara, strategi

ABSTRACT

Almost all high school level schools in Bandung Regency have a choir group. However, only one has a training strategy using physical training that resembles a semi-military, namely Gita Muda Kirana. The purpose of this study was to describe how the trainer's strategy in carrying out choir training was using physical training as the training material. Descriptive analysis method is used to reveal how the physical training process is applied. Researchers made observations to find out how the training process was and also conducted in-depth interviews with trainers and one of the alumni to find out the purpose of applying physical training. The interview was conducted through Whatsapp media and the zoom application because it was constrained by the Covid-19 pandemic. The results showed that the application of physical training in the choir had a good effect on physical fitness and physical formation so that it had an impact on the quality and stamina of the voices of its members. The effect of physical training in a choir becomes an important material that can have implications for the abilities of its members.

Keywords: physical training, choir, strategy

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Sistematika Penulisan Skripsi	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Pengertian Strategi	6
2.2 Pengertian Pelatihan	7
2.3 Paduan Suara	8
2.3.1 Pengertian Paduan Suara	8
2.3.2 Klasifikasi Jangkauan Suara	9
2.3.3 Jenis-Jenis Paduan Suara	11
2.4 Teknik Vocal	14
2.5 Pemanasan Fisik	17
2.6 Penelitian Terdahulu	19
BAB III Metode Penelitian	21
3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Lokasi Penelitian	22
3.3 Subjek Penelitian	22
3.4 Pengumpulan Data	22
3.4.1 Observasi	22
3.4.2 Wawancara	24
3.2.3 Dokumentasi	24
3.2.4 Studi Literatur	25
3.5 Teknik Analisa Data.....	25
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Temuan Penelitian	27
4.1.1 Materi Yang Dilatihkan	29

4.1.2	Proses Pelatihan	32
4.1.3	Karakteristik Pelatihan	40
4.2	Pembahasan Penelitian	40
4.2.1	Materi Yang Dilatihkan	40
4.2.2	Proses Pelatihan	46
4.2.3	Karakteristik Pelatihan	50
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI		52
5.1	Simpulan	52
5.2	Implikasi	53
5.3	Rekomendasi	53
DAFTAR PUSTAKA		55
LAMPIRAN		57

DAFTAR PUSTAKA

- Ayudani, Priskila Yuli. 2014. Strategi Pembelajaran Paduan Suara Swara Wadhana Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Banoe, P. 2003. Kamus Musik. Yogyakarta: Kanisius.
- De Bono, Edward (1993). Revolusi Berpikir Edwar de Bono. (Penerjemah Sitompul Ida dan Yamani) (2007). Bandung : Mizan Pustaka.
- Djamarah. 2002. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta. Depdikbud.
- Jamalus dan A. T. Mahmud. 1981. Musik IV untuk SPG. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jamalus. 1981. Musik IV. Jakarta: Depdikbud
- Jamalus, 1988. Pengajaran Musik Melalui Pengalaman Musik. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Marrus, Stephanie K, 2002. Building Yhe Strategic Plan: Find Analyze, And Present The Right Information. Wiley. USA
- Mathis R.L dan Jackson J.H, 2002. Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: Salemba Empat.
- Miles, Matthew dan Huberman, A. Michael. 1992. Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tantang Metode-Metode Baru. Jakarta: UI Press.
- Prasetyo, Yudik. (2003). Adaptasi sistem pernafasan terhadap latihan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Yuniana. Rina. (2011). Pengaruh latihan aerobik dan latihan beban terhadap lemak tubuh dan kapasitas vital paru. Tesis, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Robinson, Russel and Althouse, Jay. 1995. The Complete Choral Warm-Up. USA: Alfred Publishing
- Satori, D., & Komariah, A. (2013). Metodologi Penelitian. Alfabeta.
- Sharkey, B.J. (2003). Kebugaran dan kesehatan. (Terjemahan Eri Desmarini Nasution). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sitompul, Binsar. 1986. Paduan Suara dan Pemimpinnya. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.